KARTU KONSELING UNTUK KADER

PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK

COOKING OIL
Magari

GARAM
BERYODIUM
MEMBUAT ANAK JADI CERDAS

KARTU 1

KARTU 2

Pada 6 Bulan Pertama

Pada 6 Bulan Pertama

KARTU 5

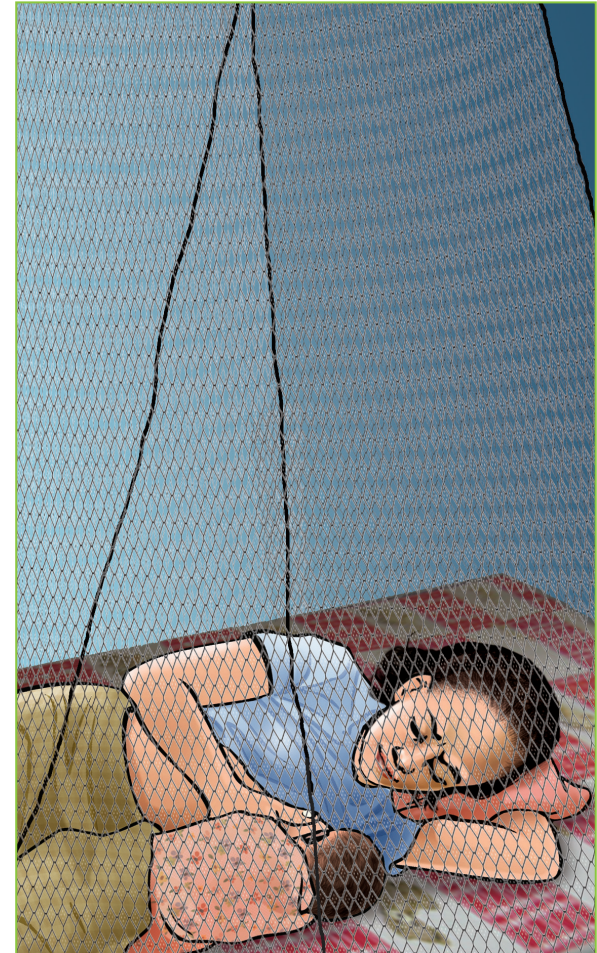
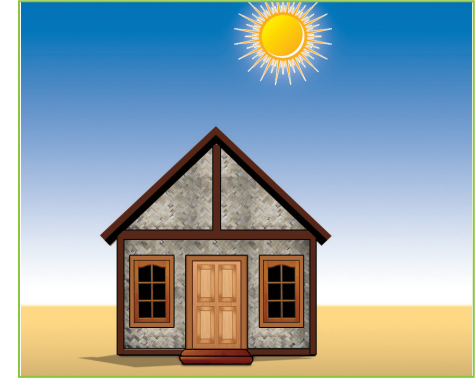
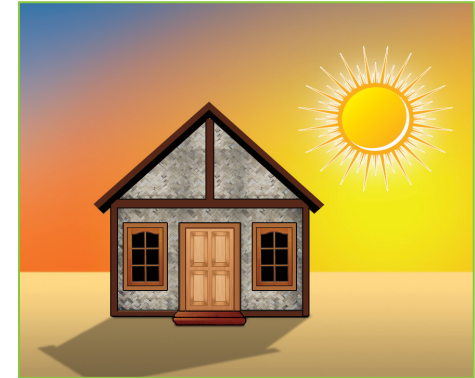
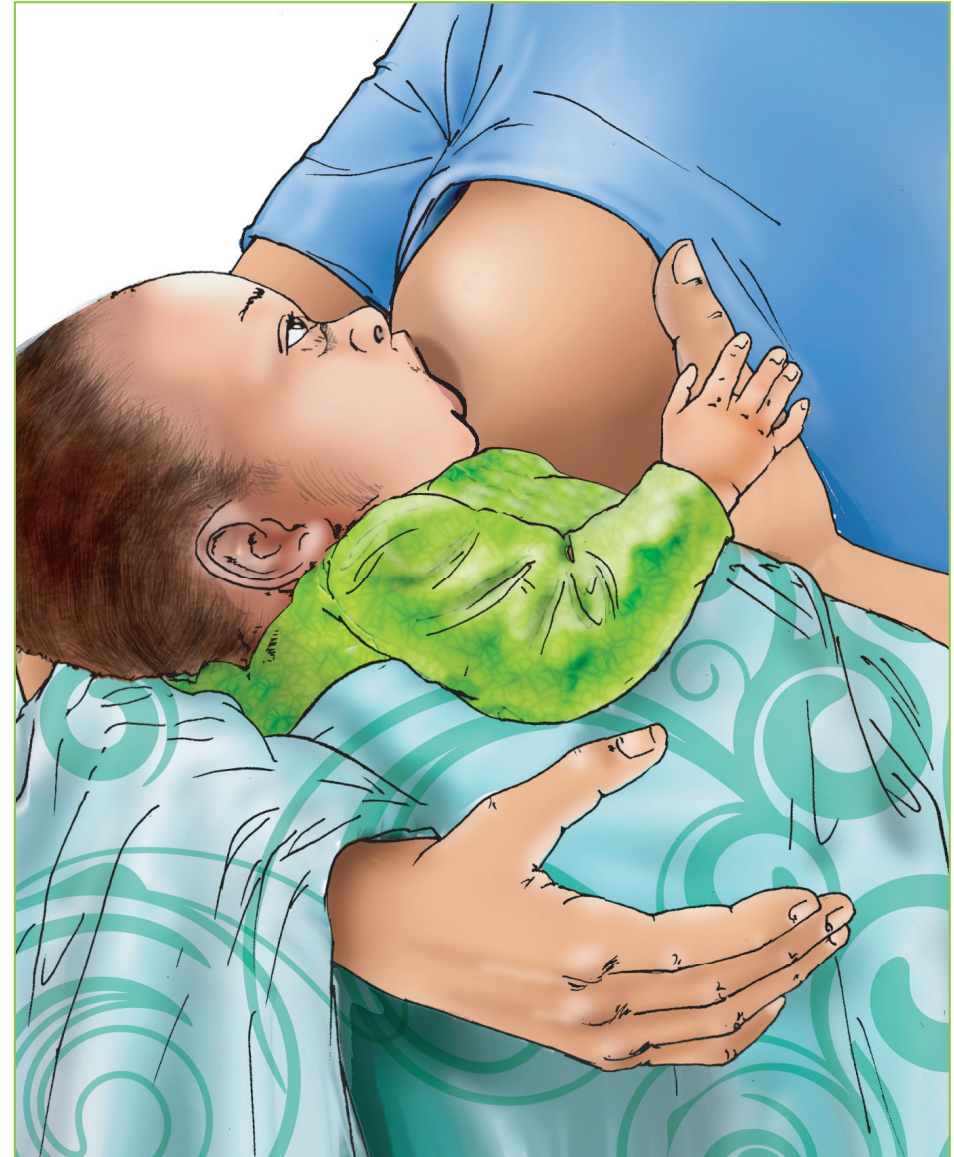
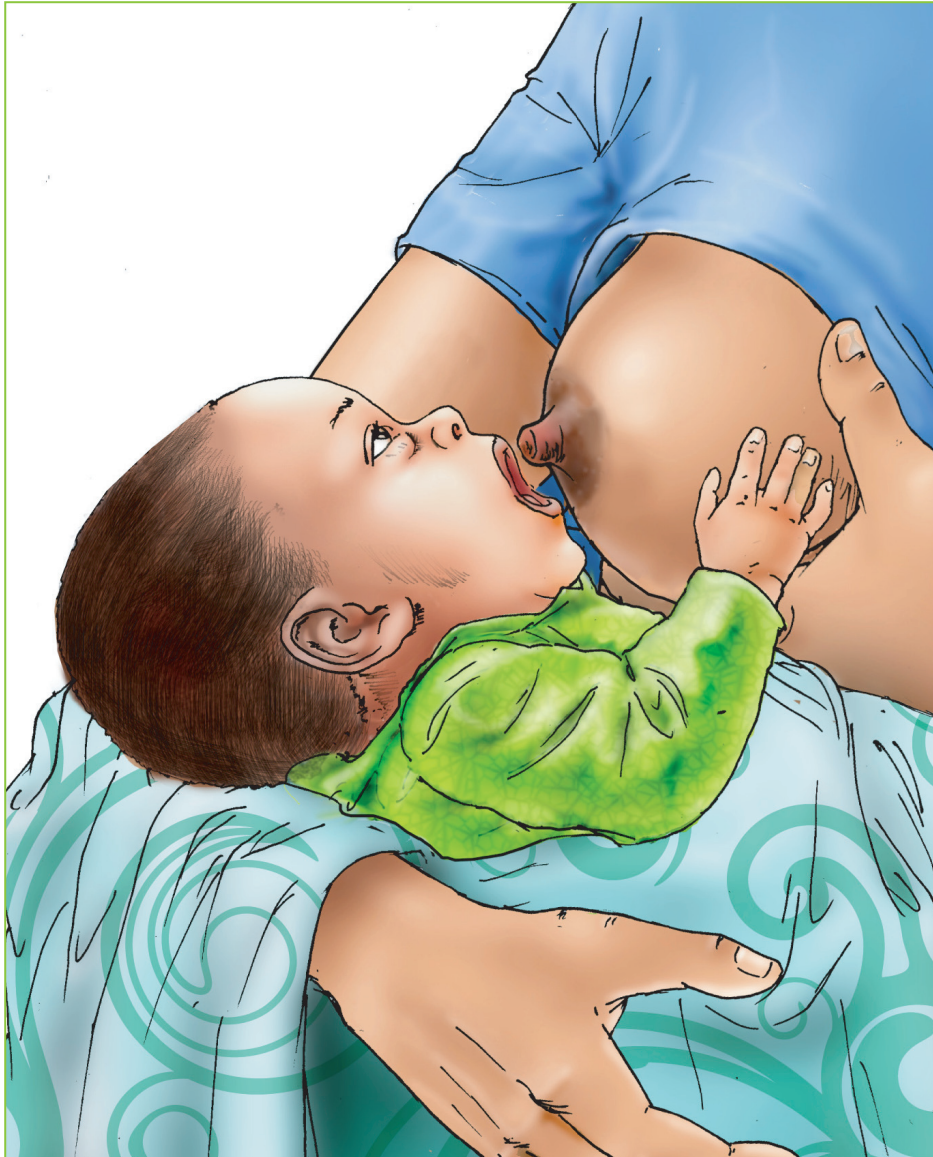
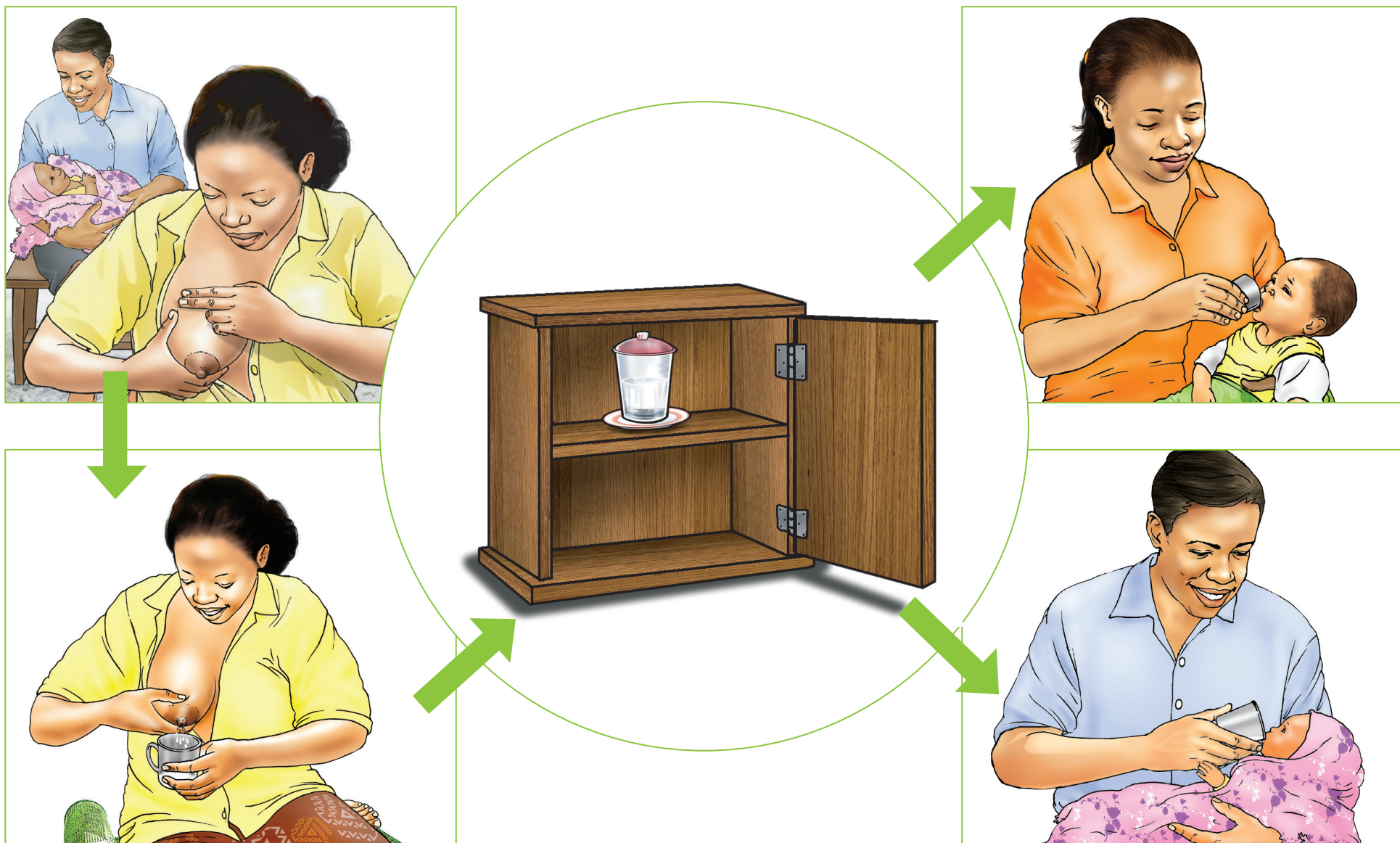
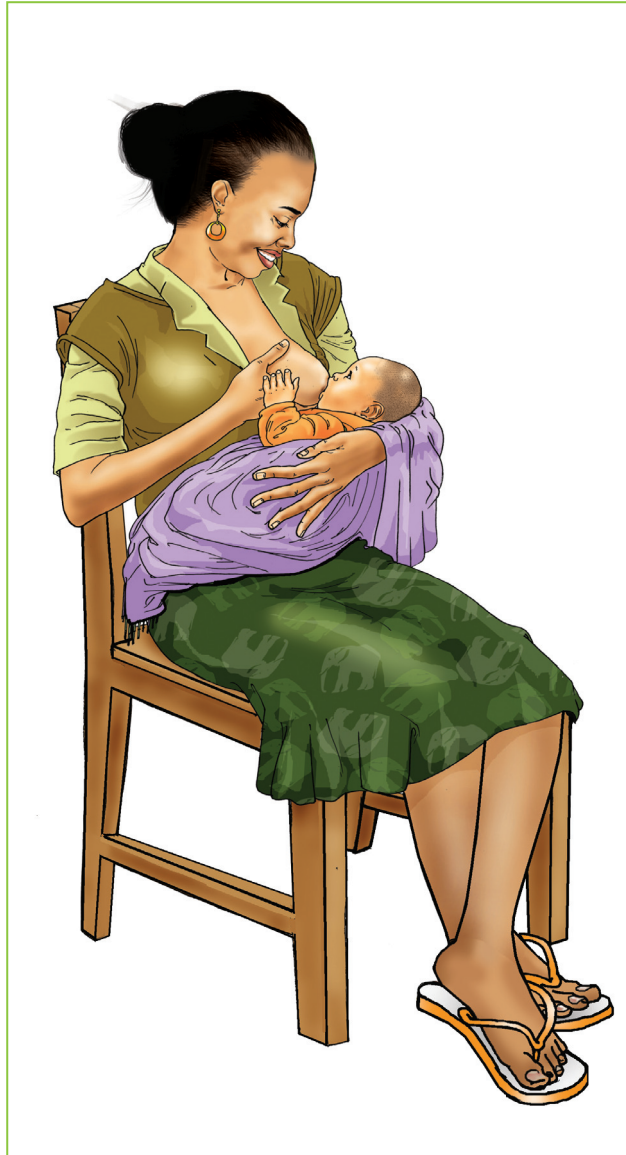
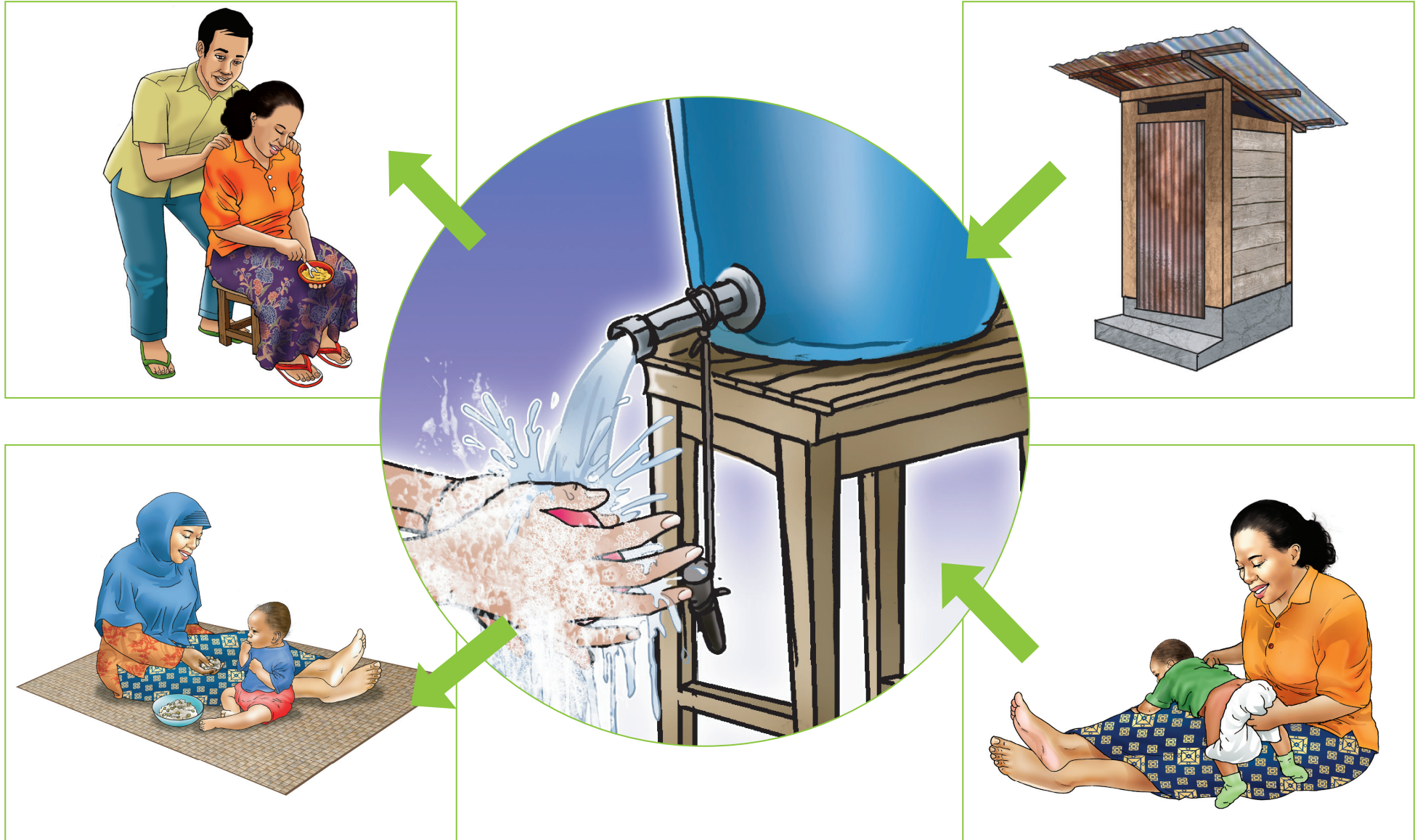
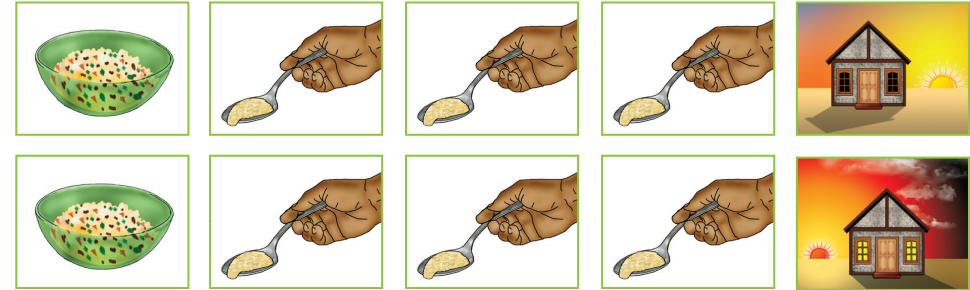
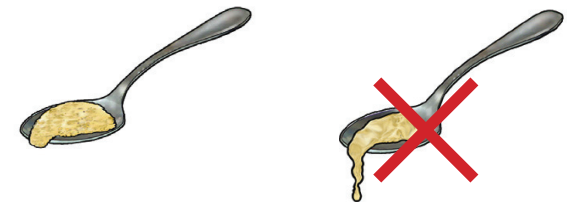
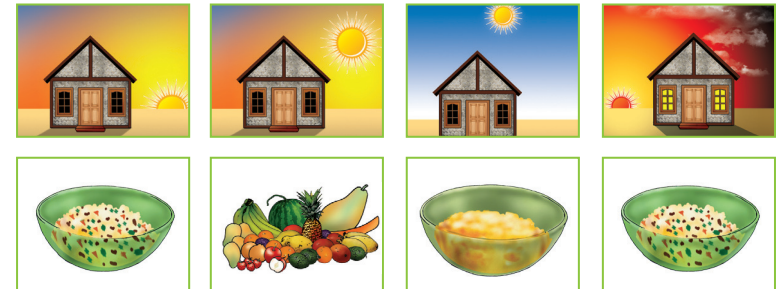
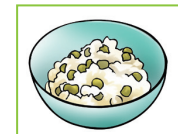
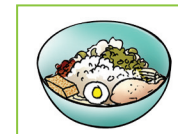
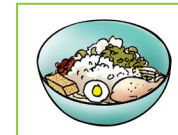
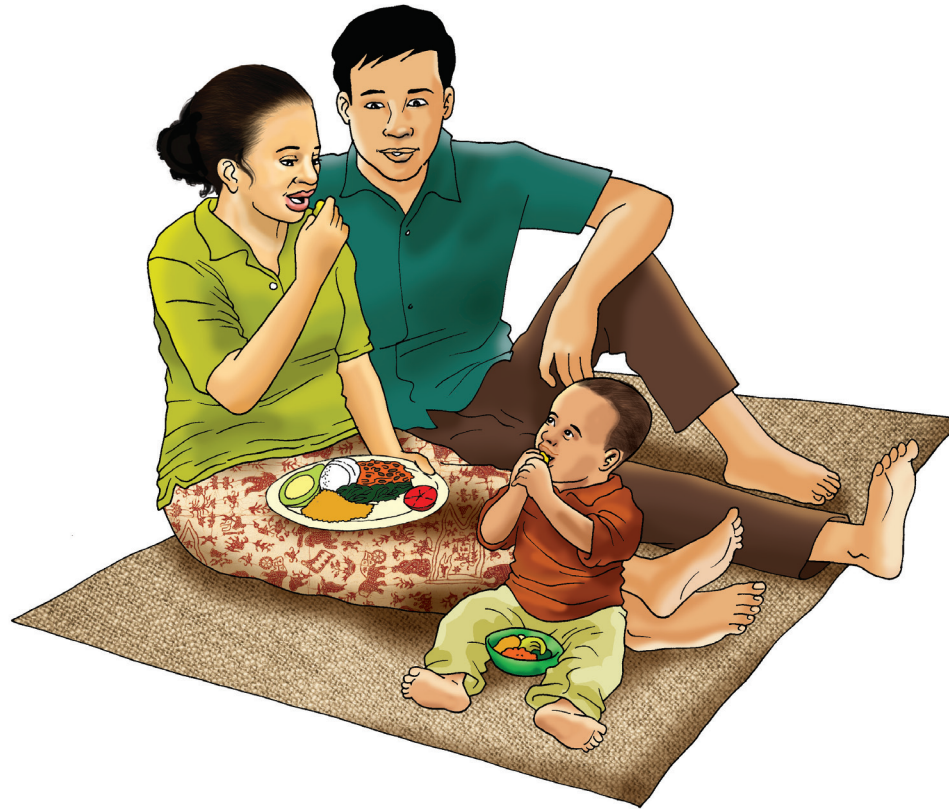
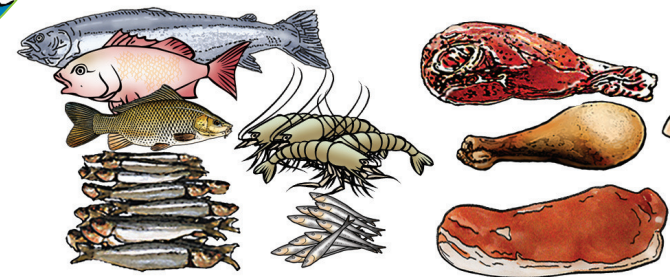
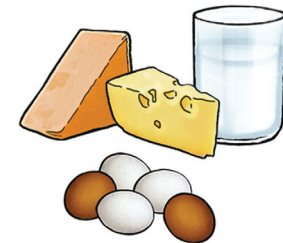
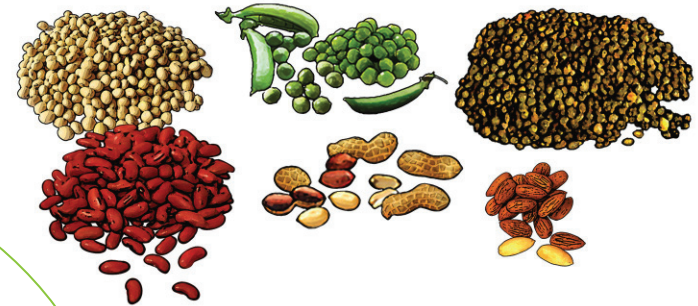
KARTU 6

KARTU 7

KARTU 8

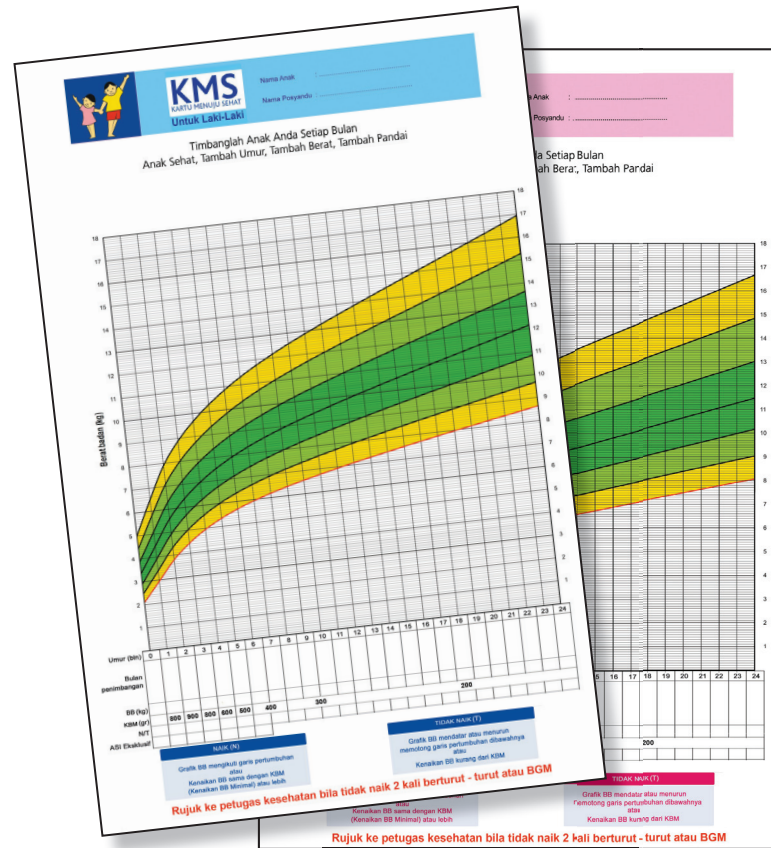
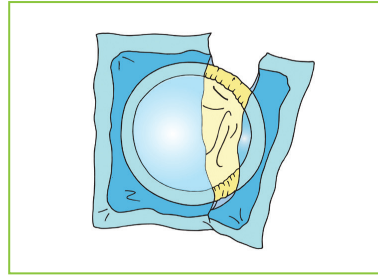
KARTU 9

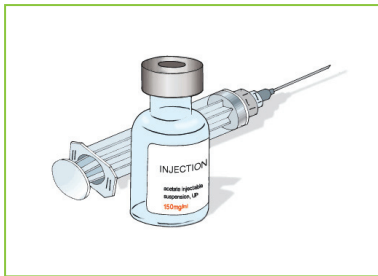
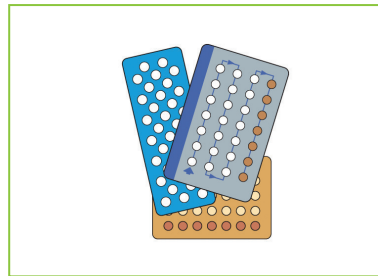
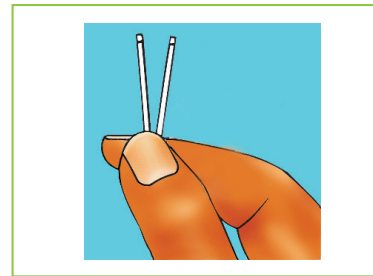
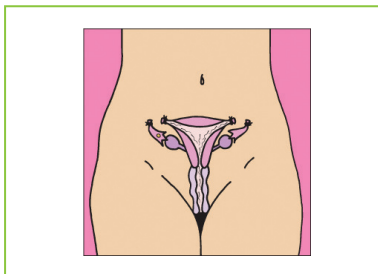
KARTU 10

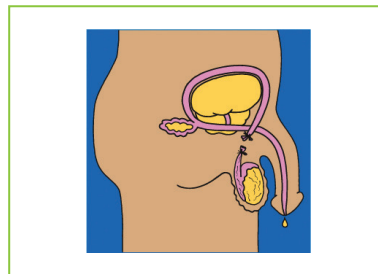
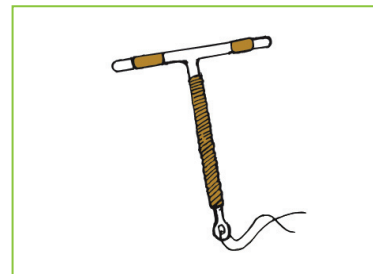
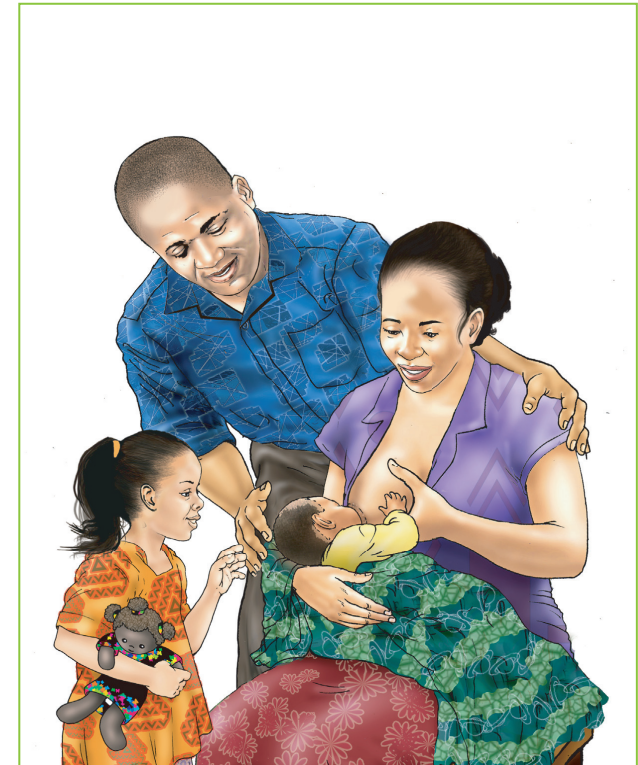
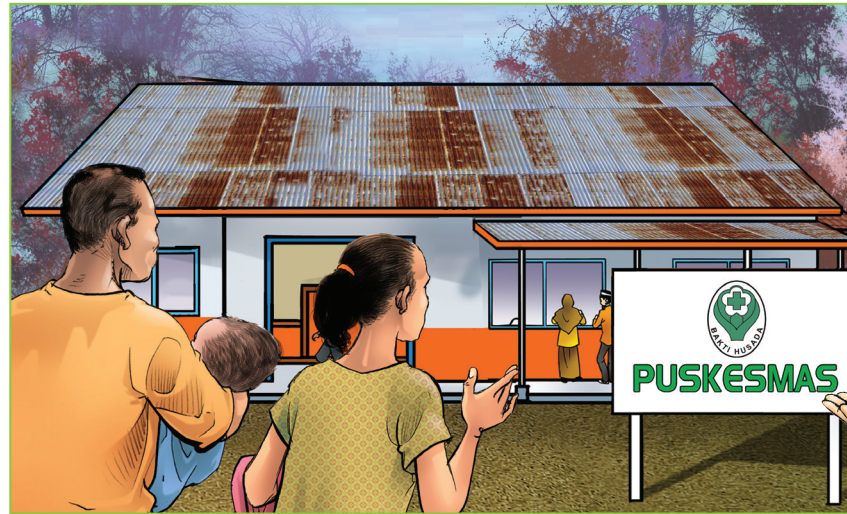
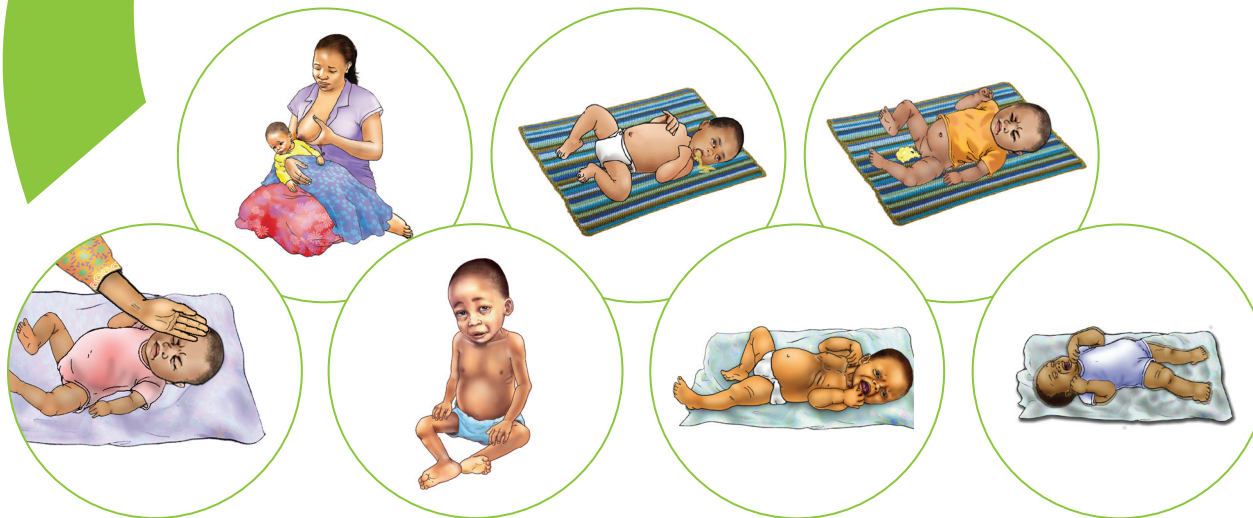
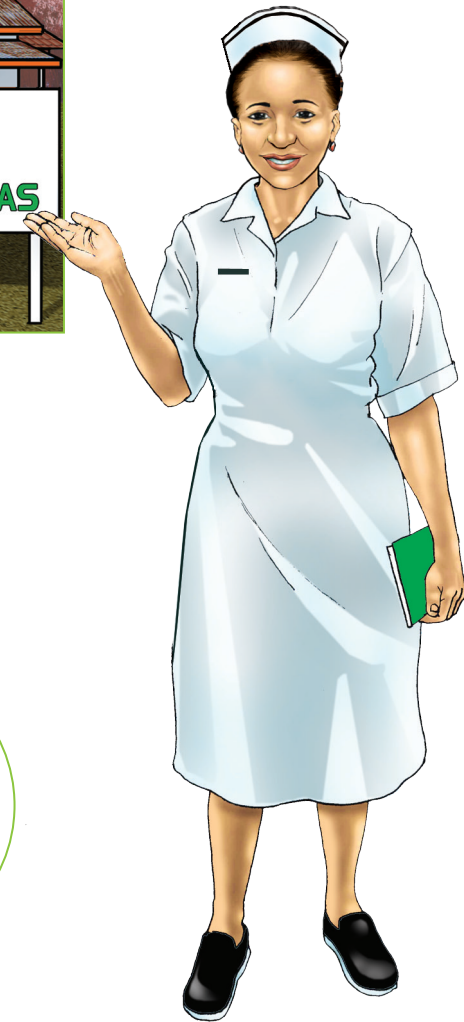
KARTU 11

Berikan Makanan dari Usia 6 Bulan

Dari 6 Sampai 9 Bulan

Dari 9 Sampai 12 Bulan

Dari 12 Sampai 24 Bulan

Kurang dari 6 Bulan

Lebih dari 6 Bulan

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur, Tambah Sehat, Tambah Pandai

KARTU 19

MAL
Menyusui Eksklusif

KONDOM
(Pria dan Wanita)

ABSTINEN
(Tidak Melakukan Hubungan)

SUNTIK

PIL

SUSUK

TUBEKTOMI

FASEKTOMI

SPIRAL

PUSKESMAS
BAKTI HUSADA
BAYI MENOLAK MENYUSU
INFEKSI SALURAN PERNAFASAN AKUT

KARTU 21

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi	6 porsi	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi	4 porsi	1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (ikan) 1 p = 55 gr atau 1 butir sedang telur ayam
Protein nabati seperti : tempe, tahu dan kacang-kacangan	4 porsi	4 porsi	1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (tempe) 1 p = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayuran	4 porsi	4 porsi	1 p = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah	4 porsi	4 porsi	1 p = 100 gr atau 1 potong sedang (Pisang) 1 p = 100-190 gr atau 1 potong besar Pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi	6 porsi	1 p = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya.
Gula	2 porsi	2 porsi	1 p = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis, dll.

Minum : 8-12 gelas per hari

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0-6 bulan)	Ibu Hamil 7-12 bulan	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi	6 porsi	1 p = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi	4 porsi	1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (ikan) 1 p = 55 gr atau 1 butir sedang telur ayam
Protein nabati seperti : tempe, tahu dan kacang-kacangan	4 porsi	4 porsi	1 p = 50 gr atau 1 potong sedang (tempe) 1 p = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayuran	4 porsi	4 porsi	1 p = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah	4 porsi	4 porsi	1 p = 50 gr atau 1 buah sedang (Pisang) 1 p = 100-190 gr atau 1 potong besar Pepaya
Minyak/Lemak	6 porsi	6 porsi	1 p = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti meng-goreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya.
Gula	2 porsi	2 porsi	1 p = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis, dll.

Minum : 12-13 gelas per hari

KARTU 23

PELAYANAN 10T SELAMA KEHAMILAN

a). Timbang berat badan dan ukur tinggi badan

b). Periksa Tekanan Darah

c). Nilai status gizi (Ukur lingkar lengan atas)

d). Pemeriksaan puncak rahim (tinggi fundus uteri)

e). Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ)

f). Skrining status imunisasi Tetanus dan berikan imunisasi Tetatus Toxoid (TT) bila diperlukan (segera setelah diketahui hamil diberikan 2 X dengan interval 4 minggu)

g). Pemberian Tablet Tambah Darah selama kehamilan

h). Test laboratorium (rutin dan khusus)

i). Tatalaksana kasus

j). Temu wicara (konseling), termasuk Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) serta KB setelah persalinan.